

## Zasady przygotowania rowerowego toru przeszkód

### I. Informacje ogólne

#### § 1

1. Rowerowy tor przeszkód jest elementem konkurencji Turystyczny rower wchodzącej w skład OMTTK PTTK.
2. W ramach rowerowego toru przeszkód należy wykorzystać minimum sześć przeszkód, według wytycznych przedstawionych w niniejszym załączniku.
3. Kolejność ustawienia przeszkód jest dowolna.
4. Zaleca się przeprowadzenie rowerowego toru przeszkód na nawierzchni utwardzonej (betonowej lub asfaltowej).
5. Do przeprowadzenia rowerowego toru przeszkód potrzebne jest wyposażenie opisane przy poszczególnych przeszkodach.
6. W rowerowym torze przeszkód startuje minimum 2 uczestników z drużyny. Każdy uczestnik za bezbłędnie pokonany przejazd otrzymuje 20 pkt turniejowych. Popętnione błędy, niewykonanie zadań podczas pokonywania toru skutkuje stratą punktów.
7. Uczestnik za popełnione błędy podczas pokonywania danej przeszkody może stracić od 1 do 5 pkt. W przypadku, gdy uczestnik straci maksymalną liczbę punktów podczas pokonywania danej przeszkody, opuszcza ją i przejeżdża do kolejnego elementu.
8. Czas przejazdu nie jest brany pod uwagę.
9. Tor jazdy na rysunkach zaznaczony jest niebieską linią, ze strzałkami oznaczającymi kierunek jazdy.

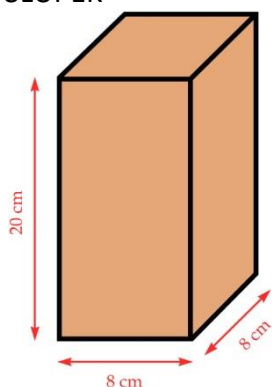
### II. Szczegółowe zasady przygotowywania poszczególnych elementów

#### § 2

##### Start

1. Do przygotowania startu potrzebne są 2 słupki, ustawione według poniższego schematu:

SŁUPEK



START

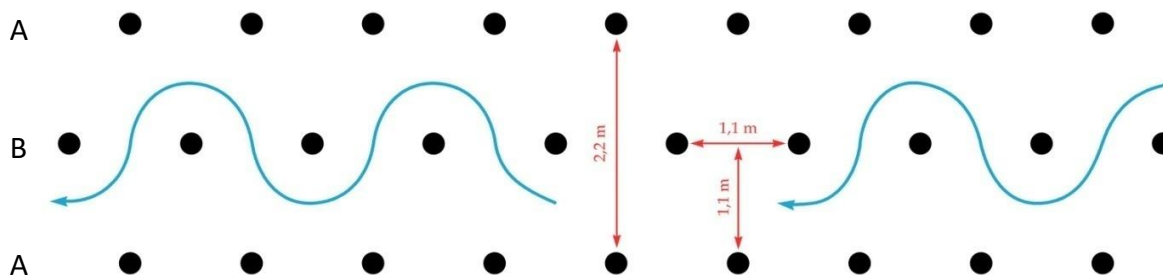


2. Pomiędzy słupkami należy narysować linię lub umieścić taśmę.
3. Uczestnik przygotowany do startu musi ustawić oponę przedniego koła przed linią startu. Po komendzie start może przekroczyć linię wyznaczaną przez 2 słupki.

#### § 3

##### Przeszkoda slalom

1. Do przygotowania przeszkody potrzebnych jest 28 słupków, ustawionych według poniższego schematu:

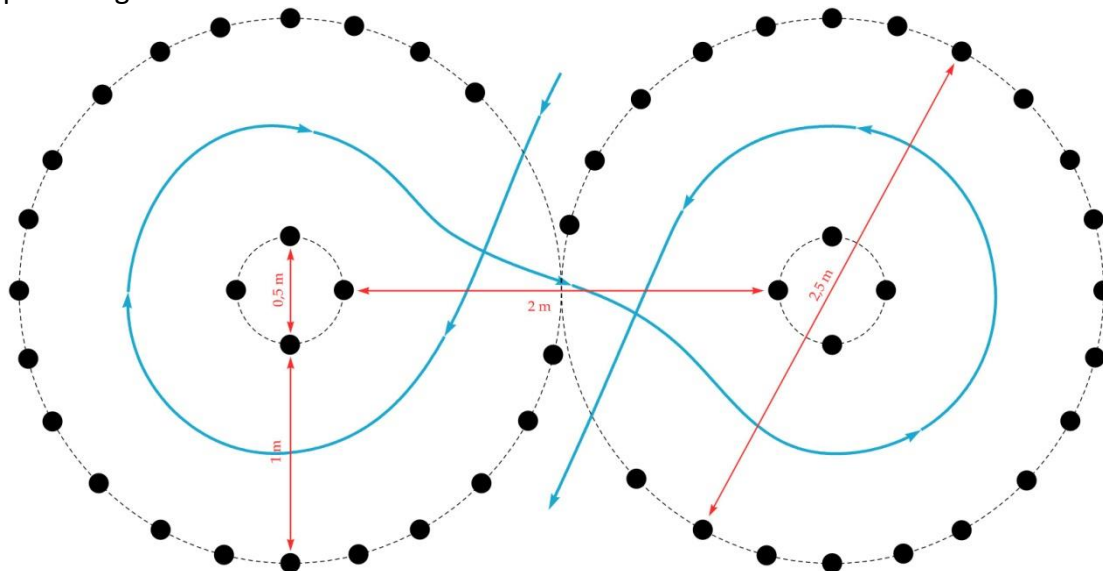


2. Zamiast zewnętrznego szeregu słupków można wykorzystać taśmę lub wyrysować linię, po najechaniu, której uczestnik otrzymuje punkty karne, podobnie jak za naruszenie słupka.
3. Konkurencja polega na przejechaniu pomiędzy każdym z 10 słupków ustawionych w szeregu w linii B bez najechania, przewrócenia, omięcia słupków tworzących element zarówno linii A jak i B.
4. Punktacja:
  - 1) za przewrócenie słupka – strata 1 punktu,
  - 2) za omięcie słupka – strata 1 punktu,
  - 3) za każdą podpórkę nogą – strata 1 punktu,
  - 4) za wyjechanie poza slalom – strata 1 punktu,
  - 5) maksymalnie za slalom można stracić 5 punktów.

#### § 4

#### Przeszkoda ósemka

1. Do przygotowania tej przeszkody potrzebnych jest 50 słupków, ustawionych według poniższego schematu:



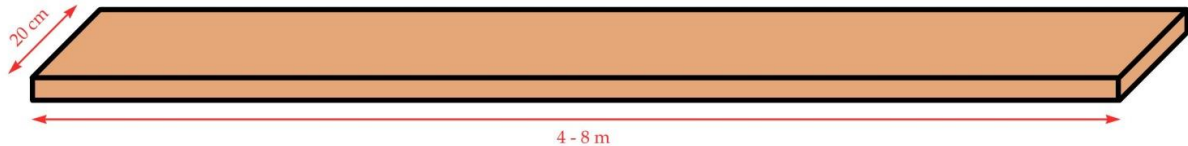
2. Ósemkę można wymalować. W takim przypadku stratę punktu liczy się za każde najechanie na linię wyznaczającą przeszkodę.
3. Konkurencja polega na przejechaniu rowerem toru, oznaczonego przez wewnętrzne i zewnętrzne okręgi wyznaczające przeszkodę ósemki, bez przewrócenia słupków (lub najechania na linię).
4. Punktacja:
  - 1) za przewrócenie słupka (najechanie na linię) – strata 1 punktu,
  - 2) za każdą podpórkę nogą – strata 1 punktu,

- 3) za wyjechanie poza ósemkę obydwooma kołami – strata 1 punktu,
- 4) maksymalnie za ósemkę można stracić 5 punktów.

### § 5

#### Przeszkoda jazda na wprost

1. Do przygotowania tej przeszkody potrzebna jest deska o długości od 4 do 8 metrów, szerokości około 20 cm.

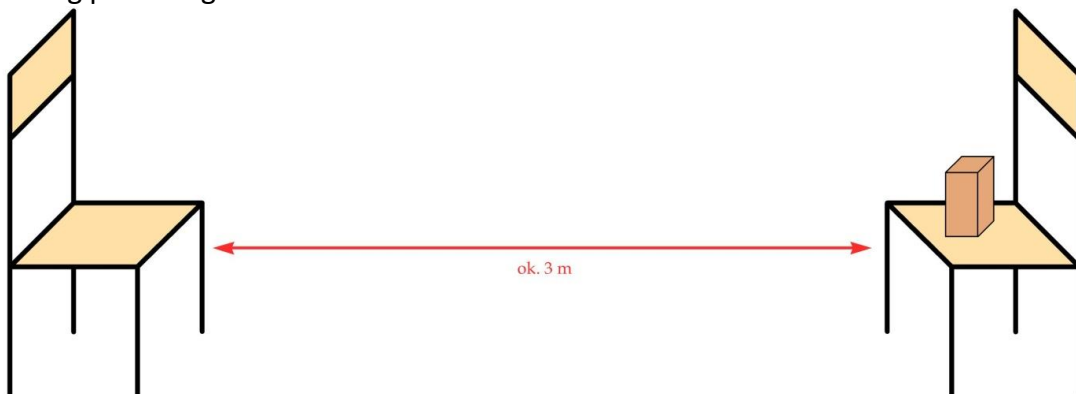


2. Konkurencja polega na wjechaniu na deskę i przejechaniu wzdłuż całej jej długości. Pokonanie przeszkody liczy się od momentu wjazdu pierwszego koła do opuszczenia przeszkody przez tylne koło.
3. Punktacja:
  - 1) za zjechanie z deski jednym kołem – strata 1 punktu,
  - 2) za zjechanie z deski dwoma kołami – strata 2 punktów,
  - 3) maksymalnie za jazdę na wprost można stracić 2 punkty.

### § 6

#### Przeszkoda przenoszenie przedmiotu

1. Do przygotowania tej przeszkody potrzebne są dwa krzesła i jeden słupek, ustawione według poniższego schematu:

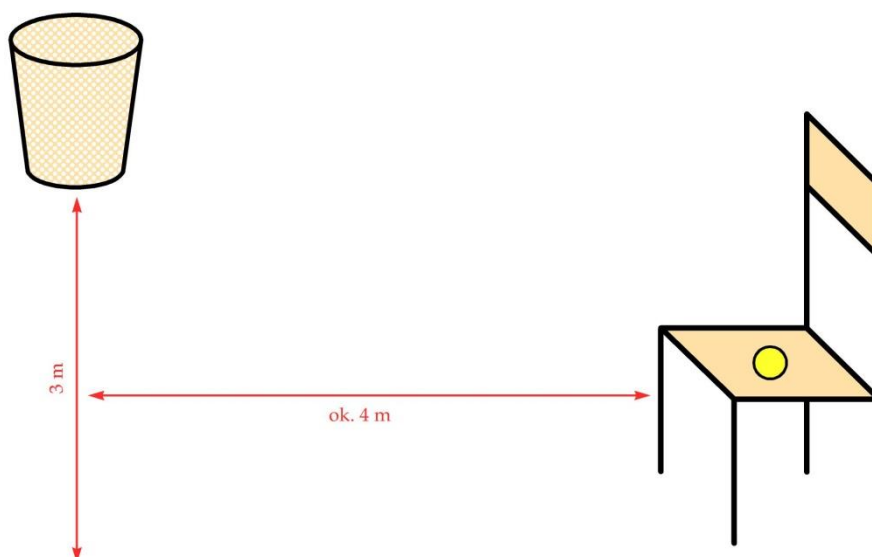


2. Konkurencja polega na przewiezieniu przedmiotu z jednego krzesła i umieszczeniu go na drugim krześle.
3. Punktacja:
  - 1) upuszczenie słupka w trakcie przenoszenia – strata 1 punktu,
  - 2) przewrócenie słupka w trakcie ustawiania na drugim krześle – strata 1 punktu,
  - 3) podpórka nogą podczas chwywania bądź stawiania słupka – strata 1 punktu,
  - 4) maksymalnie za przenoszenie przedmiotu można stracić 2 punkty.

### § 7

#### Przeszkoda rzut piłką do celu

1. Do przygotowania tej przeszkody potrzebne są krzesło, piłka tenisowa oraz kosz, ustawione według poniższego schematu. Kosz i krzesło ustawione są bezpośrednio na powierzchni, po której porusza się rowerzysta. Kosz powinien być ustawiony w odległości 3 metrów od toru jazdy.

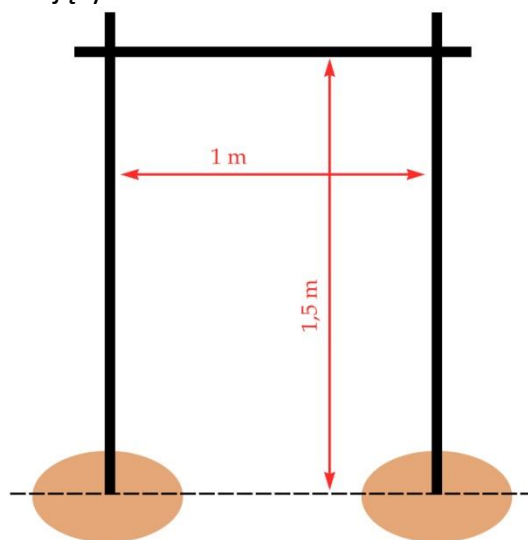


2. Konkurencja polega na podniesieniu przedmiotu z krzesła i umieszczeniu go w koszu.
3. Punktacja:
  - 1) upuszczenie piłki – strata 1 punktu,
  - 2) nietrafienie piłką do kosza – strata 1 punktu,
  - 3) każda podpórka nogą podczas wykonywania zadania – strata 1 punktu,
  - 4) maksymalnie za rzut piłką do celu można stracić 3 punkty.

#### § 8

##### Przeszkoda garaż

1. Do przygotowania przeszkody potrzebne są trzy tyczki, z tego dwie na stojakach, ustawione według poniższego schematu.
2. Konkurencja polega na przejechaniu przez bramkę bez strącenia poziomej tyczki oraz potrącenia tyczek stojących.

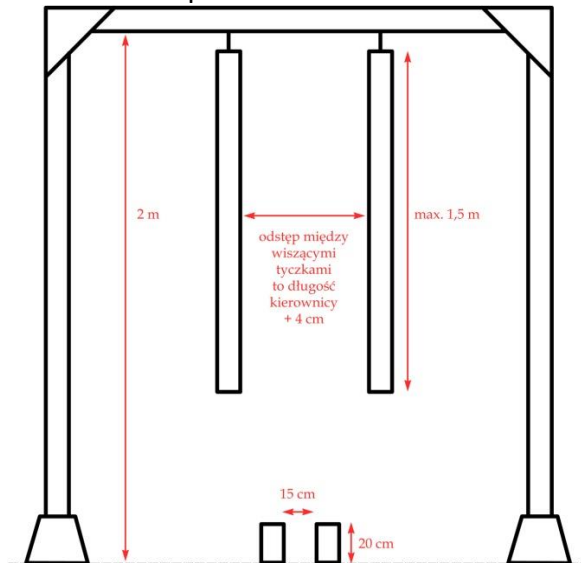


3. Punktacja:
  - 1) strącenie tyczki – strata 1 punktu,
  - 2) strącenie tyczki, przewrócenie tyczki lub tyczek na stojakach – strata 2 punktów,
  - 3) maksymalnie za garaż można stracić 2 punkty.

## § 9

### Przeszkoda bramka

1. Do przygotowania przeszkody potrzebna jest bramka wykonana według schematu, dwie tyczki do zawieszenia oraz dwa słupki.

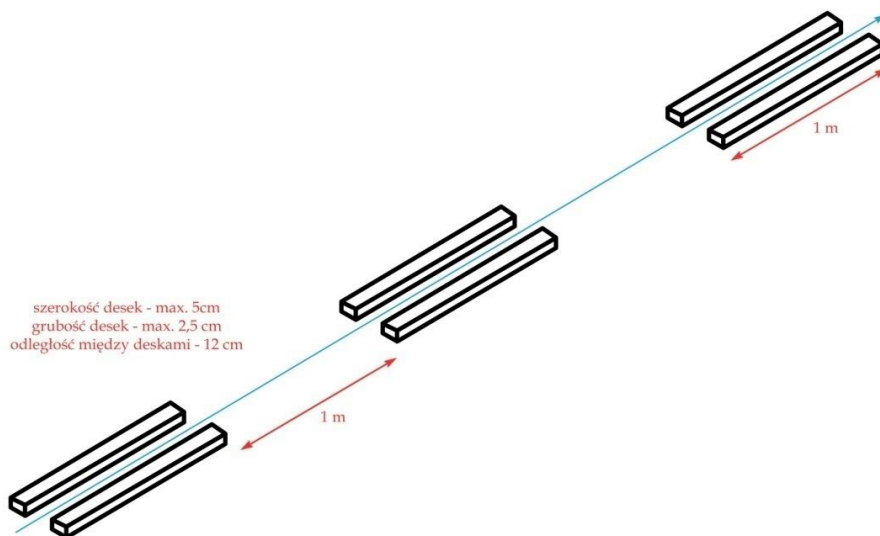


2. Konkurencja polega na przejechaniu przez bramkę w ten sposób, aby koło roweru przeszło pomiędzy słupkami stojącymi na ziemi, a rowerzysta zmieścił się pomiędzy wiszącymi tyczkami, bez ich poruszenia.
3. Punktacja:
  - 1) poruszenie kołem słupka stojącego na ziemi – strata 1 punktu,
  - 2) ominięcie słupków stojących na ziemi – strata 1 punktu,
  - 3) poruszenie jednej wiszącej tyczki – strata 1 punktu, obu – strata 2 punktów,
  - 4) maksymalnie za bramkę można stracić 3 punkty.

## § 10

### Przeszkoda korytarz

1. Do przygotowania przeszkody potrzebne jest 6 listew ułożonych według schematu.



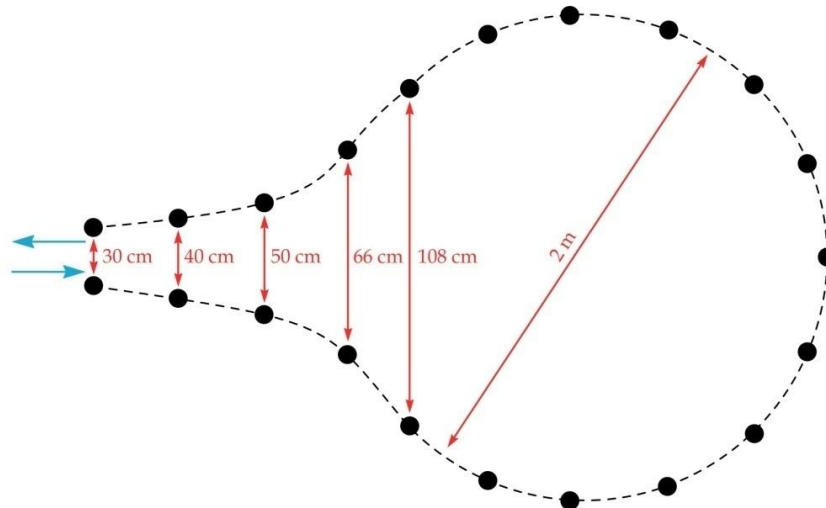
2. Konkurencja polega na przejechaniu przez korytarz z listewek bez ich poruszenia lub najechania.
3. Punktacja:

- 1) poruszenie lub najechanie kołem na listewkę – strata 1 punktu,
- 2) ominięcie któregośkolwiek z elementów korytarza – strata 1 punktu,
- 3) maksymalnie za korytarz można stracić 2 punkty.

### § 11

#### Przeszkoda łożka

1. Do przygotowania przeszkody potrzebne jest 21 słupków ustawionych według schematu. Przeszkodę można również wykonać przez namalowanie linii według podanych wymiarów.

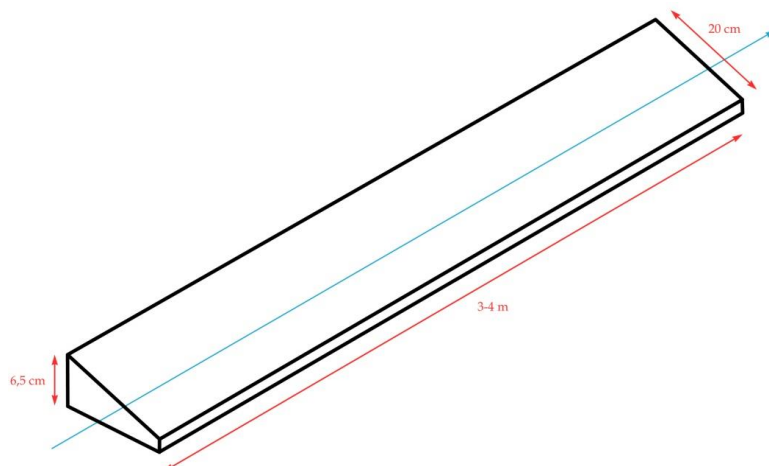


2. Konkurencja polega na wjechaniu pomiędzy ustawione słupki (lub namalowaną linię) i wykonanie nawrotu bez zatrzymywania i podpórki. Konkurencja rozpoczyna się w momencie wjechania przednim kołem pomiędzy pierwsze słupki, a kończy się po wyjechaniu kołem tylnym.
3. Punktacja:
  - 1) za przewrócenie słupka (najechanie na linię) – strata 1 punktu,
  - 2) za każdą podpórkę nogą – strata 1 punktu,
  - 3) za wyjechanie poza łożkę obydwooma kołami – strata 1 punktu,
  - 4) maksymalnie za łożkę można stracić 4 punkty.

### § 12

#### Przeszkoda pochylnia

1. Do przygotowania przeszkody potrzebna jest deska ścięta skośnie według schematu.

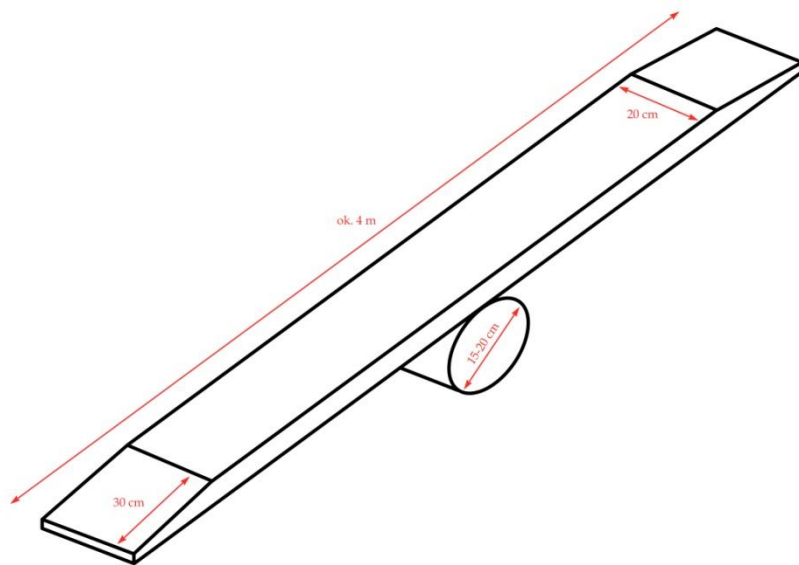


2. Konkurencja polega na wjechaniu na pochylnię i przejechaniu wzdłuż całej jej długości, pokonanie przeszkody liczy się od momentu wjazdu pierwszego koła do opuszczenia przeszkody przez tylne koło.
3. Punktacja:
  - 1) za zjechanie z deski jednym kołem – strata 1 punktu,
  - 2) za zjechanie z deski dwoma kołami – strata 2 punktów,
  - 3) maksymalnie za pochylnię można stracić 2 punkty.

### § 13

#### Przeszkoda równoważnia

1. Do przygotowania przeszkody potrzebna jest deska ścięta skośnie na obu końcach i umocowana na owalnej lub okrągłej podporze tak, aby środek ciężkości był przesunięty w stronę najazdu. Przeszkodę należy wykonać według schematu.

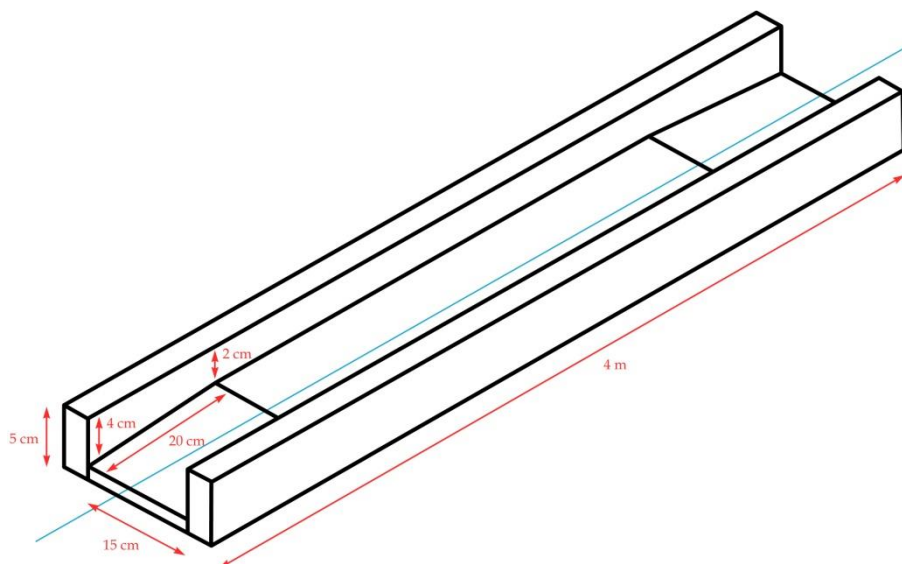


2. Konkurencja polega na wjechaniu na równoważnię i przejechaniu wzdłuż całej jej długości. Pokonanie przeszkody liczy się od momentu wjazdu pierwszego koła do opuszczenia przeszkody przez tylne koło.
3. Punktacja:
  - 1) za zjechanie z równoważni jednym kołem – strata 1 punktu,
  - 2) za zjechanie z równoważni dwoma kołami – strata 2 punktów,
  - 3) maksymalnie za równoważnię można stracić 2 punkty.

### § 14

#### Przeszkoda rynna

1. Do przygotowania przeszkody potrzebna jest rynna wykonana według schematu.

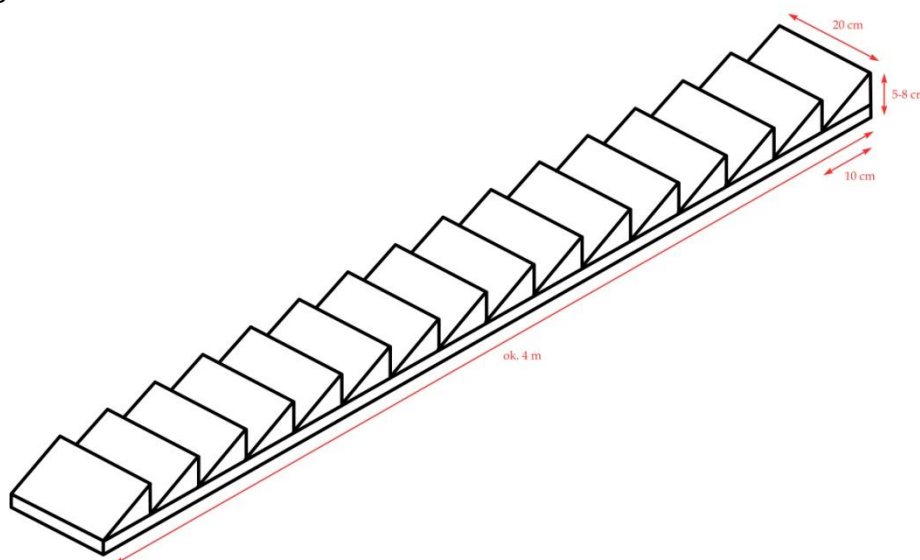


2. Konkurencja polega na przejechaniu przez rynnę wzdłuż całej jej długości. Pokonanie przeszkody liczy się od momentu wjazdu pierwszego koła do opuszczenia przeszkody przez tylne koło.
3. Punktacja:
  - 1) za wyjechanie z rynny jednym kołem – strata 1 punktu,
  - 2) za wyjechanie z rynny dwoma kołami – strata 2 punktów,
  - 3) maksymalnie za rynnę można stracić 2 punkty.

## § 15

### Przeszkoda tarka

1. Do przygotowania przeszkody potrzebna jest deska z naciętymi lub przymocowanymi według schematu schodkami.



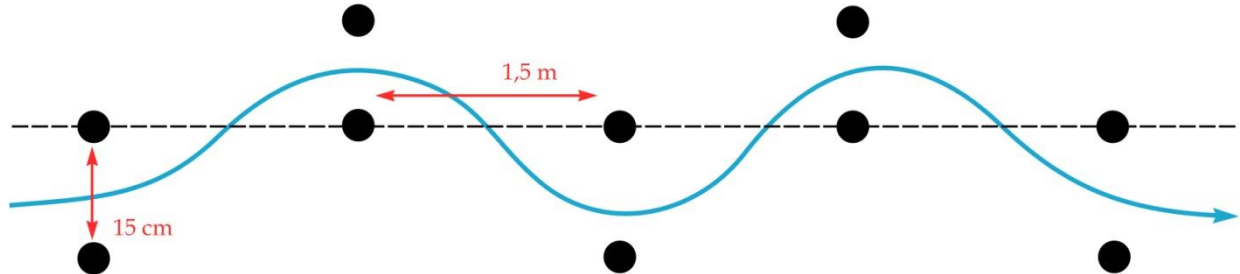
2. Konkurencja polega na przejechaniu przez tarkę wzdłuż całej jej długości. Pokonanie przeszkody liczy się od momentu wjazdu pierwszego koła do opuszczenia przeszkody przez tylne koło.
3. Punktacja:
  - 1) za zjechanie z tarki jednym kołem – strata 1 punktu,
  - 2) za zjechanie z tarki dwoma kołami – strata 2 punktów,

3) maksymalnie za tarkę można stracić 2 punkty.

### § 16

#### Przeszkoda żmijka

1. Do przygotowania przeszkody potrzebnych jest 10 słupków ustawionych według schematu.



2. Konkurencja polega na przejechaniu rowerem przez 5 bramek wyznaczonych przez słupki, bez ich potrącania i omijania.
3. Punktacja:
  - 1) za przewrócenie każdego słupka – strata 1 punktu,
  - 2) za każdą podpórkę nogą – strata 1 punktu,
  - 3) za ominięcie każdej bramki – strata 1 punktu,
  - 4) maksymalnie za żmijkę można stracić 3 punkty.

### § 17

#### Przeszkoda meta

1. Do przygotowania przeszkody potrzebne są 2 słupki, ustawione według poniższego schematu:



2. Pomiędzy słupkami należy narysować linię lub umieścić taśmę.
3. Uczestnik by zakończyć przejazd po torze musi tylnym kołem przejechać linię wyznaczaną przez oba słupki.
4. Punktacja:
  - 1) za przewrócenie słupka – strata 1 punktu,
  - 2) za nie wjechanie pomiędzy słupki – strata 1 punktu,
  - 3) maksymalnie za metę można uzyskać stracić 1 punkt.

Opracowanie rysunków i schematów: Robert Mazurek